笑いと健康に関する研修会（笑い講特別企画講座）

【平成 25 年度】
日　時　　平成 26 年 1 月 12 日（日）
場　所　　ＡＯＳＳＡ　リハーサル室
参加者　　約 100 名（一般県民）

第7回　関大×ふくい　笑い講

同時開催

会場2「笑いと健康に関する研修会」

総合テーマ：明るく！ 元気に！ 笑い力体操

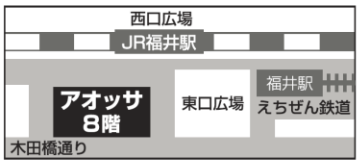
日時：平成26年1月12日(日)
13:00～14:10

会場：AOSSA 8階　リハーサル室

定員：50名

主催：福井県

入場無料



会場（AOSSA）は「JR福井駅」東口および「えちぜん鉄道福井駅」から徒歩1分です。できるかぎり公共交通機関でのご来場をお願いします。なお、地下の駐車場は有料です。

開会式典　13：00～13：10

挨拶

講　演　13：10～14：10

明るく！ 元気に！ 笑い力体操

笑い力エクササイズトレーナー／日本健康太極拳協会師範／レクリエーション・コーディネーター

石川 春代　氏

笑いの力は無限大。『わっはっは体操』で自分を思いっきり解放する爽快感と喜びを体験してみませんか。笑い力とは、いつでも・どこでも笑うことで心身をリラックスさせることができる能力のことをいいます。嫌な事があっても、意識して笑うことで、大難を小難に、ピンチをチャンスに、物事を前向きに取り組むことができます。全身で笑いの発声を行う笑い力体操は、笑う筋肉を鍛えるとともに脳を活性化し、ストレスを元気に変えていくコツが身につきます。

笑いと健康に関する研修会（笑い講特別企画講座）

【平成 24 年度】

日　時　　平成 24 年 10 月 18 日（木）

場　所　　ニューサンピア敦賀　松原の間、国際交流会館　第１・２会議室

内　容　　実践活動として笑み筋体操を紹介

　　講師：中村秀子（ア・ン企画代表、看護師、笑み筋体操インストラクター）

参加者　　約 100 名（福祉施設の職員等）

「笑いと健康」に関する研修会

笑いの力で健やかに ～笑み筋体操DE笑おう～

からだやこころの健康に大きな影響を持つと考えられている「笑い」

福井県では、笑いによる健康づくりを進めるため、笑いの効能や実践についての研修会を開催しています。

今回は、顔の表情の筋肉を動きやすくし脳の笑う回路を刺激、笑いやすい体質を作ることができる「笑み筋体操」を紹介します。

お近くの会場にご参加ください。

講　師　：　中村　秀子 先生

ア・ン企画代表、看護師

笑み筋体操インストラクター、リンパセラピスト

とき・ところ　：　平成２４年１０月１８日（木）

（嶺南）１０：００～１１：３０

ニューサンピア敦賀　２階　松原の間

（嶺北）１４：００～１５：３０

福井県国際交流会館　２階会議室

※ 参加料は無料。

講師プロフィール

1956 年　飛騨高山生まれ

1977 年　天理高等看護学院卒業

1984 年　結婚退職、堺市在住

　　（1994 年～和泉市在住）

2011 年　笑み筋体操で笑おう会設立

　　健康管理士一般指導員として認定

笑いと健康に関する研修会（笑い講特別企画講座）

【平成 23 年度】

日　時　　平成 24 年 1 月 14 日（土）

場　所　　ＡＯＳＳＡ　福井市地域交流プラザ

内　容　　ワークショップ 1：原坂一郎（こどもコンサルタント、保育士）
　　プロジェクト aH　（NPO 法人）
　　ワークショップ 2：藤井　昌子　（アートセラピスト）

参加者　　約 70 名（保育士、教師、保健師、一般県民等）

主催：福井県･関西大学

特別企画講座　「子どもに笑顔を」

日時　平成24年1月14日 13:00～16:20　参加費無料

場所　福井市地域交流プラザ　レクリエーションルーム

笑顔は子どもの健康のバロメーター。子どもの笑顔を引き出し、心と体のバランスを整える特別講座を開催します。

13:00～「 子育てに役立つ笑いとユーモア ～秘技伝授！子どもを笑顔にする方法～ 」

講師：原坂　一郎　氏、NPO法人プロジェクトaH

こどもコンサルタント　KANSAIこども研究所所長（神戸市）
関西大学卒業後、神戸市の男性保育士として23年間勤務。現在は子どもに関する様々な研究・執筆活動を行う。
あらゆる子ども問題を「アツく」「楽しく」「わかりやすく」語り、「となりの子育て」や「テレビ寺子屋」等のテレビ番組にも多数出演。
「子どもは『楽しい・嬉しい・面白い』のどれかを感じないと笑いません。作り笑いができないのです。『すぐに怒る人』と『緊張感』の前では一切の笑顔が消えます。子どもの笑顔は、様々なバロメーターになるのです。講座では『子どもが笑顔になる方法』を具体的に伝授します。」
※NPO法人プロジェクトaHと共同で講義を進めます。

14:50～「 色の魔法で心に笑顔を　～絵が育てる子どもの心とちから～ 」

講師：藤井　昌子　氏

アートセラピスト　色彩楽園主宰（神戸市）
子供を対象に心のバランスをとり能力を伸ばすための自由なアートスペースを提供し、大人を対象に子どもの絵が発するメッセージや絵が育てる能力、色の持つ癒しの力について学ぶ講座を提供している色彩楽園の代表。
発達障害を抱える子どもや家庭と向き合い、アトリエに受け入れると共に、執筆活動を行う。
また、災害や虐待などを体験した子どものケアにもあたっている。東日本大震災の被災地でも活動中。
「子どもの絵は心のメッセージです。子どもは表現することで心のバランスを取り、学習に取り組み、お友だちと良い関係を築きます。子どものアートは脳も心も育てます。絵を通して子どもの心の世界をのぞいてみましょう。子どもの笑顔の源は接する大人の心のエネルギー。色鉛筆やクレヨンを使ったカラーワークを楽しみながら心を元気にして新しい年をスタートしましょう。」

笑いと健康に関する研修会（笑い講特別企画講座）

【平成 21 年度】

日　時　　平成 21 年 12 月 17 日（木）、平成 22 年 1 月 29 日（金）

場　所　　（嶺北）福井県立図書館　多目的ホール、（嶺南）パレア若狭　研修室

内　容　　笑いと健康に関する様々な研究を紹介

　　笑いを生かした効果的なストレス解消法を解説

　　講師：大平哲也（大阪大学大学院公衆衛生学准教授）

参加者　　160 名

笑いと健康に関する研修会（笑い講特別企画講座）

【平成 20 年度】

日　時　　平成 20 年 9 月 17 日（水）

場　所　　（嶺北）福井県立図書館　多目的ホール、（嶺南）パレア若狭　研修室

内　容　　笑いの効果や笑いの広め方を説明

講師：高柳和江（日本医科大学准教授、医学博士）

参加者　　270 名

「笑いと健康」普及研修会

「笑い療法士」の認定や著書「笑いの医力」などにより「笑い」の専門家として知られる 高柳 和江 先生（日本医科大学准教授、医学博士）が、笑いの効果や笑いの広め方などをわかりやすく説明します。お近くの会場へ、ご参加ください。

講　師　：　高柳 和江 先生
（日本医科大学准教授、医学博士）

とき・ところ　：　平成２０年９月１７日（水）

（嶺北）１０：００～１１：３０
福井県立図書館　１階「多目的ホール」

（嶺南）１３：３０～１５：００
パレア若狭　１階「研修室」

※ 参加料は無料。両会場とも定員８０名

1970 年神戸大学卒業後、小児外科医となり、1977－1987 年までクウェートで小児外科部長として活躍。帰国後、亀田総合病院病院長補佐、米国留学などを経て日本医科大学で日本初の医療管理学助教授。
1994 年「癒しの環境研究会」を立上げ、2005 年から「笑い療法士」を認定。2002 年には NPO「21 世紀癒しの国のアリス」を設立し、認知症患者らへのサポートに尽力。

裏面の「申込み用紙」にご記入の上、FAXしていただくか、お電話にてお申し込みください。
8／27（水）締切

笑うことは人間にとっていいことだらけ。病気を予防したり、治したり、免疫力を高めたり、人間が本来持っている自然治癒力を高める効果もある。
人間は「笑う」という特別な能力をもった生き物なのだ。
（「笑いの医力」はじめにより）

お問合せ　福井県健康増進課
健康長寿推進グループ
担当／白﨑、中村

TEL　0776－20－0350
FAX　0776－20－0643

笑いと健康に関する研修会（笑い講特別企画講座）

【平成 19 年度】

日　時　　平成 19 年 9 月 27 日（木）

場　所　　福井県教育センター大ホール

内　容　　講師：昇幹夫（医師、日本笑い学会副会長）

参加者　　200 名